



令和5年 9月分 献立予定表 (20回)



太字は茨城県産使用を予定しています

坂東市立猿島学校給食センター

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
1	金	なつやさいカレーライス 牛乳 (ごはん なつやさいカレー)	ぶた肉	牛乳	にんじん あかピーマン かぼちゃ	にんにく たまねぎ きピーマン なす ズッキーニ りんご	ごはん	油	761 27.7 3.0	942 31.5 3.7
		とりにくのバジルオイルやき フルーツゼリーあえ	とり肉		バジル パセリ	にんにく パインアップル もも りんご		油		
4	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		599 23.9 3.0	728 27.2 3.6
		いわしうめに	いわし			うめ	砂糖 でんぷん			
		くきわかめのきんぴら はくさいとほうれんそうのみそしる	ぶた肉 油あげ みそ	くきわかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう えのきたけ はくさい	こんにゃく 砂糖	ごま油		
5	火	サンドパン 牛乳 (ドッグパン ドッグハンバーグ ★ケチャップ)	とり肉 ぶた肉	牛乳	トマト	たまねぎ にんにく しょうが	パン 砂糖 でんぷん		632 26.1 3.9	731 29.1 4.7
		ロマネスコサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー にんじん	ロマネスコカリフラワー				
		コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油		
6	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		615 23.9 1.6	755 27.7 1.9
		あつやきたまご	卵				砂糖 でんぷん			
		ぶたキムチいため	ぶた肉	こんぶ	にら にんじん	はくさい もやし りんご たまねぎ しいたけ にんにく だいこん		ごま油 ごま		
		だいこんとベーコンのスープ	とうふ ベーコン		にんじん チンゲンサイ	だいこん エリンギ		油		
7	木	おたのしみ こんだて	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト あかピーマン	にんにく たまねぎ	パン	油	640 27.4 2.8	755 31.9 3.4
			とり肉			とうもろこし	小麦粉	油		
				わかめ つのまた くきわかめ こんぶ		きゅうり もやし				
8	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		658 25.4 2.7	801 29.9 3.3
		かつおフライ	かつお			たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉	油		
		ひじきに	ぶた肉 さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん	しいたけ	こんにゃく 砂糖	油		
		なすとあぶらあげのみそしる	油あげ みそ とうふ		こまつな	なす ねぎ				
11	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		679 28.7 2.3	826 33.7 2.7
		しゅうまい(2)	とり肉 卵 かに えび			たまねぎ	小麦粉			
		チンジャオロース	ぶた肉		にんじん あかピーマン	しょうが にんにく たけのこ	砂糖 でんぷん	ごま油		
		はるさめスープ	とり肉		にんじん こまつな	えのきたけ はくさい しょうが	春雨	ごま油		
12	火	こめパン 牛乳		牛乳			パン		753 22.8 2.0	861 26.1 2.3
		とうにゅうコロッケ ★ソース	豆乳			たまねぎ とうもろこし	パン粉 小麦粉	油		
		れんこんサラダ ●ドレッシング			にんじん	れんこん えだまめ				
		コンソメスープ	とり肉		にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	油		
13	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		629 19.1 2.6	760 22.4 3.1
		はるまき	とり肉		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ	でんぷん 春雨 小麦粉	油		
		キャベツのしおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま油		
		ワントンスープ	ぶた肉		にんじん こまつな	もやし ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 油	ごま油		
14	木	シュプールパン 牛乳		牛乳			パン		569 25.2 3.3	692 27.6 4.2
		いかのさらさやき	いか				でんぷん			
		カリフラワーサラダ ●ドレッシング			にんじん	カリフラワー きゅうり とうもろこし				
		こんさいスープ	とりの肉		にんじん パセリ	だいこん ごぼう れんこん ねぎ	でんぷん パン粉	油		
15	金	ハヤシライス 牛乳 (ごはん ハヤシシチュー)	ぶた肉	牛乳 クリーム	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	789 18.4 2.2	963 21.9 2.6
		ハッシュドポテト	ぎゅう肉				じゃがいも でんぷん	油		
		カクテルゼリーあえ	豆乳			パインアップル もも りんご	砂糖			
19	火	コッパン ★くろまめきなこクリーム 牛乳	大豆	牛乳			パン		774 26.0 2.6	885 30.0 3.2
		にくだんご(2)	とり肉		トマト	たまねぎ	パン粉 砂糖			
		さつまいもサラダ ★マヨネーズ			にんじん	グリーンピース とうもろこし	さつまいも	マヨネーズ		
		ぶたにくとえのきのスープ	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが もやし えのきたけ ねぎ		油 ごま油		
		※ヨーグルト		ヨーグルト						

【お知らせ】 9月分給食費の口座振替は10月2日(月)です。残高の確認をお願いします。

日 曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	
		体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる				
		1群 魚・肉・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂			
20	水	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに こんにゃくサラダ ●ドレッシング とんじり	牛乳 とり肉 ふた肉 みそ				ごはん れもん キャベツ きゅうり しょうが ごぼう だいこん ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油 こんにゃく	670 28.7 3.5	811 32.7 4.0
21	木	ミルクパン 牛乳 カレーロールフライ ごぼうサラダ ●ドレッシング たまごスープ	牛乳 ソーセージ ふた肉 ベーコン 卵				パン たまねぎ ごぼう きゅうり たまねぎ キャベツ	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 マーガリン 油	613 20.4 2.1	733 24.1 2.6
22	金	ごはん 牛乳 あじのしおゆき にくじゃが だいこんサラダ ●ドレッシング	牛乳 あじ ふた肉				ごはん たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖 油 こんにゃく	697 32.0 2.3	861 36.8 2.8
25	月	たまごいりとりそぼろどん 牛乳 (ごはん たまごいりとりそぼろ) もやしナムル ●ドレッシング あぶらあげとしめじのみそしる	牛乳 とり肉 卵 油あげ とうふ みそ				ごはん しょうが もやし きゅうり たまねぎ しめじ	ごはん 砂糖 油	640 27.4 3.1	808 33.6 3.9
26	火	しょくパン 牛乳 ほきフライ ★ソース キャベツとツナのソテー ミネストローネ	牛乳 ほき まぐろ ベーコン 大豆				パン たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ トマト	パン パン粉 小麦粉 でんぷん 油 じゃがいも バター マカロニ	617 24.7 2.6	738 28.6 3.1
27	水	ごはん 牛乳 にらまんじゅう(2) こまつなとかまぼこのごまいため わかめスープ	牛乳 ふた肉 とり肉 かまぼこ ベーコン わかめ				ごはん キャベツ こまつな にんじん にんじん たまねぎ もやし とうもろこし	ごはん 砂糖 でんぷん ごま油 砂糖 油 ごま ごま油	630 19.8 2.7	766 23.0 3.2
28	木	コッパパン 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ はなやさいサラダ ●ドレッシング かぼちゃのポタージュ	牛乳 チーズ とり肉 ふた肉 とり肉 牛乳 クリーム				パン たまねぎ トマト カリフラワー たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ	パン 砂糖 パン粉 小麦粉 バター	598 27.1 2.9	724 31.6 3.7
29	金	ごはん 牛乳 さばのからみゆき キャベツのあさづけ いものこじる ※おつきみデザート	牛乳 さば とり肉 油あげ				ごはん にんにく キャベツ きゅうり だいこん ねぎ みかん レモン	ごはん 砂糖 ごま さといも こんにゃく 砂糖	735 28.5 2.4	875 32.6 2.9

献立表に記載されている食品は主な食品で、調味料や加工品に含まれているアレルギーなど、使用食品のすべては記載しておりません。

食物アレルギーを有する児童生徒と保護者の方は、献立内容一覧表及び原材料配合表をご確認ください。

●：学校処分 ※：業者配送 ★：学校で数えるもの

◎くだもの皮や芯、中華まんの紙やグラタンの容器などは、学校で処分してください。◎（）の数は、低学年（1～2年）、中学年（3～4年）、高学年（5～6年）、中学生・職員です。◎物資の都合等により、献立が変更になる場合があります。

◎魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。

生活リズム 乱れていませんか？

早寝・早起き・朝ごはん
を習慣づけよう！



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して1日をすっきりとした気持ちでスタートしましょう！

生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる 朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



ご当地給食【秋田県・岩手県】 いものこじる

今月のご当地給食は、里芋を使って作られる秋田県や岩手県に伝わる汁物で、鍋料理としても振舞われています。

秋田県でも、南の地区にある小学校では、いものこじるに入れる材料を、自分たちで持ち寄って鍋を作る、「なべっこ遠足」という行事があるそうです。

29日は、十五夜に里芋をお供えするのにちなんで、「いものこじる」にしてみました。



十五夜と行事食... 今年9月29日

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



減塩の日（いばらき美味しおDay）

茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay（減塩の日）」と決めました。給食センターでは「減塩の日」の給食として、塩分を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。